

**Міністерство освіти і науки України
Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»**

**Факультет гуманітарної та економічної освіти
Кафедра психології**

СИЛАБУС

НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСА

підготовки здобувачів

другого (магістерського) рівня вищої освіти

спеціальності 053 Психологія

за освітньо-професійною програмою Психологія

мова навчання українська

Слов'янськ – 2022 р.

Розробник:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Погрібна А.О.

Рецензенти:

кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології Свіденська Г.М.

кандидат психологічних наук, професор Мелоян А.Е.

Силабус розглянуто і схвалено на засіданні кафедри психології

Протокол № 12 від «27» червня 2022 р.

Завідувач кафедри психології, кандидат психологічних наук, професор
Мелоян А.Е.



Затверджено та рекомендовано до впровадження
вченою радою
Державного вищого навчального закладу
«Донбаський державний педагогічний університет»

“27” червня 2022 р.

протокол № 9

ОПИС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

ПСИХОЛОГІЯ СТРЕСА

Кількість кредитів	3
Рік підготовки, семестр	2-й рік підготовки, 3-й семестр
Компонент освітньої програми	Вибірковий
Викладач	Погрібна Альона Олександрівна, кандидат психологічних наук, доцент кафедри психології
Контактна інформація	alyona097575@gmail.com
Консультації	Середа, 14.00 – 16.00
Анотація навчальної дисципліни	<p>Стрімкий темп життя, безліч кризових явищ у суспільстві, значні інформаційні та емоційні перенавантаження та т.п. обумовлюють актуальність та затребуваність проблеми психологічного стресу і способів його подолання. Навчальна дисципліна «Психологія стреса» спрямована на підвищення професійної компетентності здобувачів у сфері організації психологічної допомоги людям у станах стресу.</p> <p><i>Об'єктом</i> вивчення курсу є стрес як функціональний стан організму і психіки, який характеризується суттєвими порушеннями біохімічного, фізіологічного, психічного статусу людини і її поведінки в результаті впливу екстремальних чинників психогенної та фізичної природи.</p> <p><i>Предметом</i> вивчення є теорії та моделі стресу; психологічні особливості діяльності в ситуації стресу; реакції та стани людини, які виникають під час стресу; методи та способи діагностики, запобігання і подолання негативних наслідків впливу стресу на психіку людини; концепції і особливості захисно-копінгової поведінки особистості у життєвих та професійних ситуаціях тощо.</p> <p><i>Специфіка</i> дисципліни полягає в її міждисциплінарному, міждисциплінарному та комплексному характері, практичному спрямуванні тощо.</p>

**Опис
навчальної
дисципліни**

Метою вивчення навчальної дисципліни «Психологія стреса» є засвоєння здобувачами теоретико-методологічних основ психології стресу, оволодіння ними практичними вміннями і навичками щодо використання психологічних методів діагностики, профілактики й корекції стресу в сучасних умовах.

Завдання:

- сформувати уявлення про предмет і понятійний апарат психології стресу;
- ознайомити здобувачів із концепціями вивчення психологічного стресу, причинами виникнення й формами прояву стресових станів, впливами стресу на успішність діяльності й здоров'я;
- сприяти оволодінню здобувачами психологічними методи діагностики й корекції стресу в сучасних умовах.

Передумовами вивчення навчальної дисципліни є набуті раніше компетентності та результати навчання з ОК: «Загальна психологія», «Психодіагностика», «Основи психотерапії», «Психогігієна та психологія здоров'я», «Психологічний супровід людей в кризових ситуаціях», «Психологія травмуючих ситуацій», «Теорія та практика психокорекційної роботи».

Ключові слова: стрес, стресова ситуація, стресовий стан, захисно-копінгова поведінка, копінг-стратегії, копінг-ресурси, стрес-синдром.

Очікувані результати навчання:

- Розуміти та вміти оперувати категоріально-термінологічним апаратом психології стресу, знати психологічні моделі та теорії стресу, типи стресових ситуацій, причини виникнення стресів; вміти використовувати сучасні інформаційно-комунікаційні технології для пошуку, збору і візуалізації інформації;
- Вміти підбирати психодіагностичний інструментарій, найефективніші психодіагностичні методи щодо психологічного дослідження різних аспектів проблеми стресу;
- Вміти робити психологічний прогноз щодо психологічних аспектів діяльності та поведінки людини в стресових ситуаціях, динаміки його протікання, особливостей трансформації особистості в умовах стресу;

- Вміти адекватно підбирати методи психопрофілактики та психокорекції стресових станів, розробляти та впроваджувати програми індивідуальної та групової корекції стресових станів та їх психологічних причин, оцінювати їх якість;

- Вміти розробляти та застосовувати сучасні навчальні технології, спрямовані на популяризацію психологічних знань щодо підвищення стресостійкості, розвитку адаптаційних ресурсів, розкриття значення психологічних факторів для збереження психологічного здоров'я тощо;

- Вміти визначати різноманітні реакції на стресову ситуацію, особливо психотичного та невротичного рівня, бачити межі власної компетентності та приймати рішення щодо перенаправлення клієнтів з неадекватними формами переживання психічної травми до відповідних фахівців;

- Керуватись етичним кодексом психолога та нормами закону в складних ситуаціях міжособистісної взаємодії;

- Знати та вміти надавати різноманітну психологічну допомогу при стресах, володіти сучасними психопрофілактичними, корекційно-розвивальними та психотерапевтичними методами у галузі стрес-менеджменту;

- Вміти розкривати сутність понять еустрес та дистрес, механізмів переходу початкового стресу в дистрес, визначати відмінні риси травми і стресу, структурні компоненти захисно-копінгової поведінки тощо, аналізувати шляхи вирішення проблем, пов'язаних з категорією «стресу», в складних життєвих та професійних ситуаціях;

- Забезпечувати психологічну допомогу, психологічний супровід особам, що знаходяться у стресовому стані, враховуючи індивідуальну чутливість до стресу;

- Розробляти програми психологічної допомоги для роботи з особами в кризовому стані, особами, що мають ознаки травматичного стресу, гострого стресового розладу, ПТСР, бойової психічної травми та т.п.;

- Вміти самостійно визначати завдання професійного та особистісного розвитку, займатися самоосвітою, усвідомлювати соціальну значущість майбутньої професії.

Матеріали та ресурси:

- *Посилання на дистанційний курс:*

<http://212.3.125.77:9090/moodle/course/view.php?id=2500>

- *Навчально-методичні матеріали:*

	<p>1. Булах І.С. Психологія життєвих криз особистості: навчальний посібник. Вінниця, ТОВ «Нілан-ЛТД», 2019. 110 с.</p> <p>2. Наугольник Л.Б. Психологія стресу: підручник. Львів: Львівський державний університет внутрішніх справ, 2018. 324 с.</p> <p>3. Родіна Н.В. Психологія стресу, копінг-поведінки і здоров'я: навчально-методичний посібник. Одеса: Видавець Букаєв В.В., 2018. 165 с.</p> <p>4. Туриніна О.Л. Психологія травмуючих ситуацій: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. Київ: ДП «Вид. дім «Персонал», 2019. 160 с.</p> <p>5. Циганчук Т.В. Психологія стресу: навчальний посібник. Київ: Кафедра, 2019. 216 с.</p> <p>- <i>Інформаційні ресурси в Інтернеті:</i></p> <p>1. Національна бібліотека України імені В. І. Вернадського http://www.nbuv.gov.ua</p> <p>2. Національна парламентська бібліотека України http://www.nplu.org</p> <p>3. Державна наукова установа «Книжкова палата України ім. Івана Федорова» http://www.ukrbook.net</p> <p>4. Одеська обласна універсальна наукова бібліотека ім. М. Грушевського https://biblioteka.od.ua/istoriya-biblioteki/</p> <p>5. Харківська державна наукова бібліотека імені В. Г. Короленка http://korolenko.kharkov.com</p> <p>6. Вінницька обласна універсальна наукова бібліотека імені К. А. Тімірязєва http://www.library.vn.ua</p> <p>7. Дніпропетровська обласна універсальна наукова бібліотека ім. Першоучителів слов'янських Кирила і Мефодія http://www.libr.dp.ua</p> <p>8. Електронний каталог бібліотеки ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет» - Режим доступу: https://lib.ddpu.edu.ua</p> <p>9. Івано-Франківська обласна універсальна наукова бібліотека імені І. Франка http://www.lib.if.ua</p> <p>10. http://library.nlu.edu.ua/BIBLIOTEKA/INTERNET/R_4.htm</p>
Теми	<p>Програма навчальної дисципліни містить такі теми:</p> <p>Тема 1. Вступ до психології стреса.</p> <p>Тема 2. Психологія стресових ситуацій.</p> <p>Тема 3. Причини виникнення стресів.</p> <p>Тема 4. Трансформація особистості при стресах.</p> <p>Тема 5. Захисно-копінгова поведінка особистості.</p> <p>Тема 6. Психологічна допомога при стресах.</p>

<p>Методичні поради для викладачів «Як навчати?»</p>	<p>Методи навчання: словесний метод (проблемні й оглядові лекції); практичний метод (практичні заняття); наочний метод (метод демонстрацій); робота з навчально-методичною літературою (конспектування, тезування); відеометод у сполученні з новітніми інформаційними технологіями та комп'ютерними засобами навчання (дистанційні, мультимедійні, веб-орієнтовані тощо); самостійна робота (підготовка тренінгових та психотехнічних вправ, творчих та проблемних завдань тощо); студентоцентрований, проблемно-орієнтований, комунікативний, професійно-орієнтований підходи до навчання.</p>								
<p>Методичні поради для здобувачів «Як навчатися?»</p>	<p>Види роботи здобувачів: підготовка опорних конспектів за темами лекцій; опрацювання термінологічної бази теми лекції (глосарію); виконання творчих та проблемних завдань; написання есе; підготовка та захист рефератів; відпрацювання практичних навичок у тренінгових вправах; опрацювання понятійно-категоріального апарату за темами занять; підготовка та проведення тренінгових або психотехнічних вправ за темами занять; презентації результатів виконаних завдань; виконання психодіагностичних методик.</p>								
<p>Оцінювання</p>	<p>Оцінювання результатів навчання здобувачів відбувається у процесі лекції, практичного заняття, самостійної роботи, поточного контролю, консультацій, заліку згідно Положення про контрольні заходи Державного вищого навчального закладу «Донбаський державний педагогічний університет» (<i>посилання: https://ddpu.edu.ua/images/stories/news/normativ/003.pdf</i>).</p> <p>Допуск до підсумкового контролю з навчальної дисципліни становить 60 балів, визначається як сумарна мінімальна кількість балів, що необхідно набрати здобувачу вищої освіти для отримання позитивної оцінки «задовільно». При цьому межа незадовільного навчання становить 59 балів. Максимальна оцінка становить 100 балів.</p> <p>Шкала оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти</p> <table border="1" data-bbox="520 1877 1535 2065"> <thead> <tr> <th data-bbox="520 1877 877 2038" rowspan="2">За накопичувальною 100-бальною шкалою</th> <th colspan="2" data-bbox="884 1877 1535 1930">За національною шкалою</th> </tr> <tr> <th data-bbox="884 1930 1267 2038">для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт</th> <th data-bbox="1273 1930 1535 2038">для заліків</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td data-bbox="520 2038 877 2065">90 – 100 балів</td> <td data-bbox="884 2038 1267 2065">відмінно</td> <td data-bbox="1273 2038 1535 2065">зараховано</td> </tr> </tbody> </table>	За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою		для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків	90 – 100 балів	відмінно	зараховано
За накопичувальною 100-бальною шкалою	За національною шкалою								
	для екзаменів, звітів з практики, курсових робіт	для заліків							
90 – 100 балів	відмінно	зараховано							

89 – 75 балів	добре	не зараховано
60 – 74 балів	задовільно	
26 – 59 балів	незадовільно	
0 – 25 балів	неприйнятно	

Залік, як форма контролю, передбачає зарахування здобувачеві балів, накопичених за результатами поточного оцінювання з навчальної дисципліни й не вимагає обов'язкової присутності здобувача вищої освіти. Якщо здобувач хоче покращити оцінку семестрового контролю, то у відведений час він може одержати додаткові бали.

Розрахунок рейтингових балів за видами поточного контролю

№	Вид діяльності	Максимальна кількість балів за один вид роботи	Всього
1.	Складання конспекту лекцій	1 бал за 2 години лекції	5 балів
2.	Робота на практичному занятті	5 балів за 2 години пр. заняття	15 балів
3.	Самостійна робота:		
	- провести дослідження власної захисно-копінгової поведінки, оформити протоколи психодіагностичного дослідження та за його результатами написати есе «Як я долаю стрес»;	25 балів	25
	- розробити конспект психопрофілактичного заходу, спрямованого на запобігання стресу у будь-якій професійній або віковій групі;	10 балів	10
	- розробити психокорекційну програму з метою подолання стресів. Основні вимоги до програми: чітко сформулювати мету корекційної програми; визначити коло завдань, які конкретизують мету корекційної програми; визначити учасників (цільову аудиторію); етапи тренінгу та принципи роботи; тривалість	25 балів	25

	програми та занять; визначити зміст корекційних занять (5 занять); - створити навчальний проект за обраною темою.	20 балів	20
	Підсумковий рейтинговий бал		100

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти за *лекції* здійснюється за такими критеріями:

- присутність здобувача на лекції, складання її конспекту та активна участь у перебігу лекції.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти, отриманих під час перебігу *практичного заняття* здійснюється за такими критеріями:

- під час опитувань – за повну й ґрунтовну відповідь на сформульоване запитання з теми заняття;

- у процесі виконання ситуаційних вправ і завдань – за запропонований правильний алгоритм (послідовність) виконання завдання; за знання теоретичних основ проблеми, порушеної в завданні; за отриманий правильний результат.

Оцінювання результатів навчання здобувачів вищої освіти під час *контрольного заходу* здійснюється за правильні відповіді на питання.

Оцінювання *рефератів, навчальних проектів та презентацій* за визначеними темами здійснюється відповідно до таких критеріїв:

- за повноту та використання сучасних концепцій і джерел інформації (крім лекційного конспекту має бути ще не менше трьох джерел інформації);

- за оформлення роботи згідно з вимогами і наявність покликань на літературні джерела;

- за наявність змістовних висновків;

- за глибокі знання навчального матеріалу, що містяться в основних і додаткових рекомендованих літературних джерелах.

Унаслідок виявлення невідповідності результатів навчання окремим критеріям із тієї чи тієї форми контролю знань кількість балів, яка виставляється здобувачу, може бути знижена:

- за неповну відповідь;

	<ul style="list-style-type: none"> – за кожен неправильний відповідь; – за невчасне виконання завдання; – за недостовірність поданої інформації; – за недостатнє розкриття теми та відсутність висновків; - за порушення політики академічної доброчесності (розроблено на основі <i>Наказу № 91 від 31.01.2017 року</i>). <p><i>Політика щодо дедлайнів та перескладань, академічної доброчесності, відвідування:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Відвідування лекційних та практичних занять є обов'язковим. 2. У разі відсутності здобувача на лекції з поважної причини зарахування балів відбувається за такими видами роботи: підготовка опорного конспекту лекції; опрацювання термінологічної бази теми лекції (глосарію). 3. Перескладання теми практичного заняття відбувається за наявності поважних причин (наприклад, лікарняний) шляхом виконання контрольних завдань. Списування під час виконання контрольних завдань та заліку заборонені (в т.ч. із використанням мобільних девайсів). 4. У разі виявлення плагіату в будь-яких видах робіт здобувача бали за даний вид роботи не зараховуються. 5. Дотримання академічної доброчесності здобувачами ДДПУ передбачає: <ul style="list-style-type: none"> - самостійне виконання навчальних завдань поточного та підсумкового контролю результатів навчання (для осіб з особливими освітніми потребами ця вимога застосовується з урахуванням їхніх індивідуальних потреб і можливостей); - посилання на джерела інформації у разі використання ідей, розробок, тверджень, відомостей; - дотримання норм законодавства про авторське право і суміжні права; - надання достовірної інформації щодо результатів власної навчальної (наукової, творчої) діяльності, використаних методик досліджень та джерел інформації (<i>Положення про академічну доброчесність педагогічних, науково-педагогічних працівників та здобувачів у державному вищому навчальному закладі «Донбаський державний педагогічний університет», с. 7</i>).
<p>Переваги вивчення навчальної дисципліни</p>	<p>Після освоєння курсу «Психологія стреса» здобувачі будуть мати системні знання щодо фізіологічних, психологічних основ стресу, закономірностей протікання, механізмів його подолання, а також в них будуть сформовані практичні уміння та навички щодо найбільш ефективних способів запобігання</p>

«Бонус вивчення»	негативних наслідків стресу. Оволодіння методами нейтралізації та управління стресом дозволить здобувачам досягнути оптимального рівня життєдіяльності та психологічного комфорту й фахово здійснювати психологічну допомогу людям у станах стресу.
-----------------------------	---

Розробник:

кандидат психологічних наук,

доцент кафедри психології



А.О. Погрібна